Özümüze doğru yolculuk...

METANOIA

MART 2018 | 08

Kişisel Gelişim | Farkındalık Dergisi

FEMİNİZM ≠ FEMİNEN ENERJİ

Röportaj:
Selenge Karataş:
Önce Kendin İçin Kadın Ol

Eril ve Dişil Enerjinle
DEN-GE-LEN

Nusretiyen Rüya Analizleri
Eşitlik

AYIN KONUSU:
Dişil Enerjine İzin Ver!

İllüstrasyon: Şenay Kurtuluş

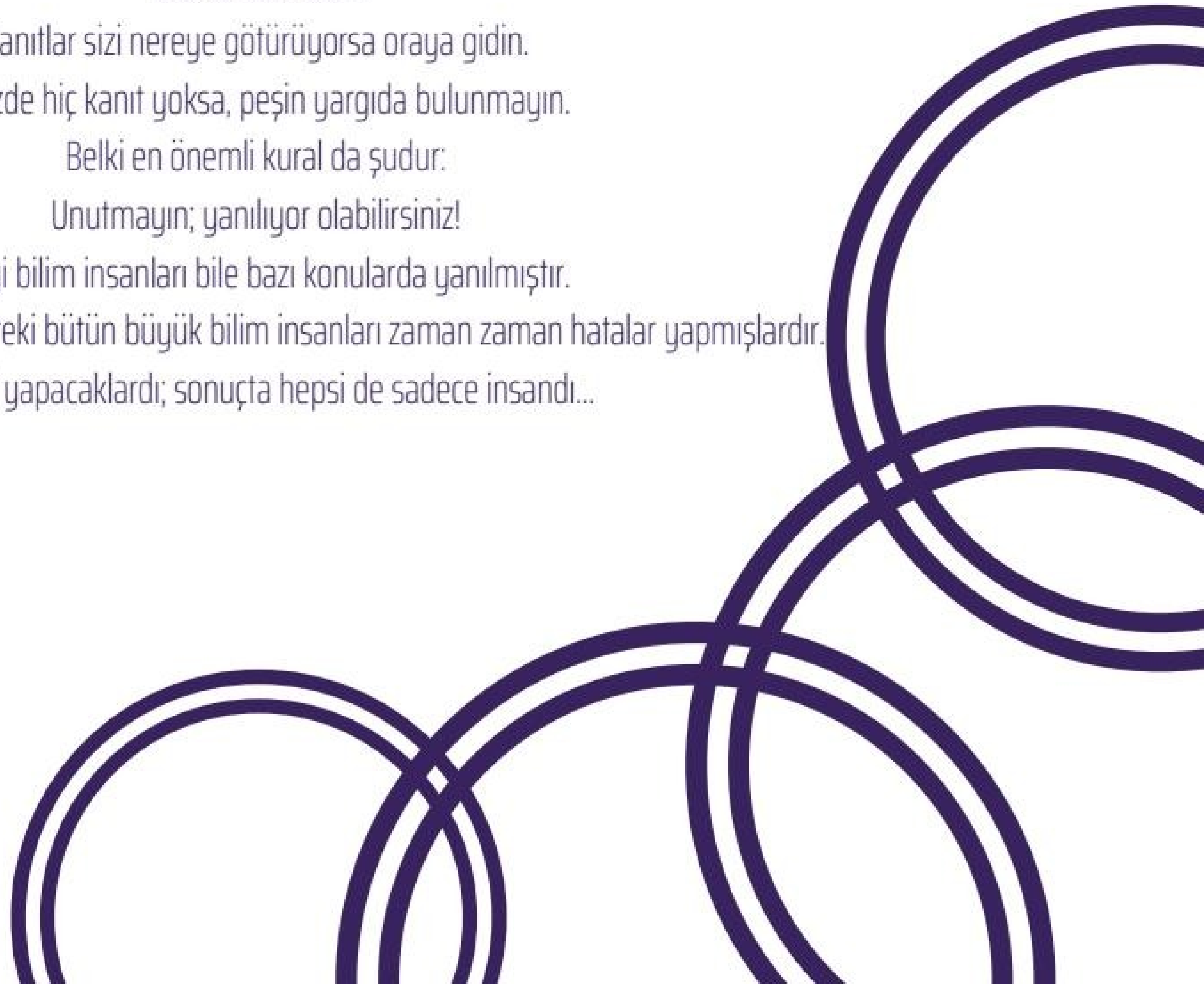

R

PUSULAMIZ

Metanoia Dergi ekibinde bir uzman kadrosu bulunmuyor ve bulunmayacak. Çünkü bu derginin amacı, insanlara sorgulamayı, soru işareti duyduğu noktalarda kendi uzmanlığına, içine, özüne dönerek kendi doğrusunu buldurtmayı amaçlıyor. Biz Metanoia Dergi yazarları olarak, okuduğumuz, öğrendiğimiz, uyguladığımız ve işe yaradığını düşündüğümüz şeyleri kalemimiz döndüğünce sizlerle bu sayfalar aracılığı ile buluşturacağız. Hiçbir şeyin yüzde yüz doğru-yanlış olduğunu savunmadan, iyi ve kötüye dokunmadan, güzel çirkin kıyaslaması yapmadan sadece yazacağız.

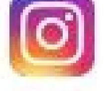
Aşağıdaki cümleler Kozmos: Bir Uzay Serüveni (Cosmos: A Spacetime Odyssey) belgesel dizisinin sunucusu ünlü Astrofizikçi Neil deGrasse Tyson'a ait. Bu satırlar Metanoia'nın pusulası olarak her sayımızda burada yerini alacak. Sizlere de pusula olması dileklerimizle...

Otoriteyi sorgula.
Hiçbir fikir, birisi doğru olduğunu söylüyor diye doğru değildir, ben de dahil.
Kendin düşün.
Kendini sorgula.
Hiç bir şeye, sırf inanmak istediğin için inanma.
Bir şeye inanmak onu gerçek yapmaz.
Fikirleri, gözlem ve deneylerden elde edilen kanıtlarla test et.
Çok beğendiğiniz bir fikir, iyi kurgulanmış bir testi geçemiyorsa yanlıştır!
Yola devam edin.
Kanıtlar sizi nereye götürüyorsa oraya gidin.
Elinizde hiç kanıt yoksa, peşin yargıda bulunmayın.
Belki en önemli kural da şudur:
Unutmayın; yanılıyor olabilirsiniz!
En iyi bilim insanları bile bazı konularda yanılmıştır.
Newton, Einstein ve tarihteki bütün büyük bilim insanları zaman zaman hatalar yapmışlardır.
Tabi ki yapacaklardı; sonuçta hepsi de sadece insandı...



Editörün Notu

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

 @merverderdem



Bu ay "kadın" kelimesini çok duyacağız. Kadın paylaşımlarını çok yapacağız. Üzerine basa basa "bayan" yerine "kadın" diyeceğiz. Çünkü bu yepyeni ay içinde kadınlara-emekçi kadınlara-hediye edilmiş bir günü barındırıyor.
Biz de bu sebepten, bu ay dergimizin temasını bu "özel" gün etrafından seçtik. Ancak biraz farklılıkla. Biz hem erkeklere hem de kadınlara sesleniyor ve "**dişil enerjine sarıl**" diyoruz.
Eril ve dişil enerjiyi her beden taşıyor. Ancak kişi izin verdiği müddetçe bu enerjilerden faydalanıyor. Biz öncelikle kendimizde, sonra çevremizde gözlemledik ki, erkekler daha çok erkek oluyor, kadınlar da erkek gibi olmaya çalışıyor. Yani gerek yaptığımız işlerle, gerek davranışlarımızla, gerek yaşam tarzlarımızla biz kadınlar güçlü olmak için erkek gibi olmaya meyil ediyoruz. Bize öğretilen yanlış bilgiyi kabul ediyor ve geleceğimize aktarmak üzere onu taşımaya devam ediyoruz.
Kuvvetli olmak, başarılı olmak, gözde olmak erkeklere özel bir özellikmişçesine, bir taraftan maskülen enerjimizi beslerken, diğer yandan feminen enerjimizi bastırdıkça bastırıyoruz.
Bu ayki farkındalığımız bu olsun istedik.
Başarı da, güç de, yıldız gibi parlamak da içimizdeki feminen tarafın ortaya çıkmasına izin vermekle mümkün. Maskülen tarafımızı bastırmadan, her ikisini de dengede tutarak.
Cinsel kimliğimizden bağımsız olarak içten gelen enerjiyi yöneterek.
Bu ay sayfalarımızda, kadınlara kendi potansiyellerini keşfetmeleri için farklı konseptlerde atölyeler hazırlayan Selenge Karataş'ı konuk ettik.
Çokça kadın tarafımızı, dişil enerjimizi aktive ettik. İçeriklerimizi dişil alandan sezgilerimiz ile hazırladık.
İstiyoruz ki, içerikleri okuduktan sonra, gözlerinizi kapatın, kendinize dönün ve sorun;
eril ve dişil enerjilerim dengede mi?
Eğer dengedeyse ne mutlu bizi haberdar edin, değil ise okumaya devam...
Bloke edilmiş enerjileri açma egzersizleri eminim sizi heyecanlandıracak.
Kahveniz hazır mı?
Haydi başlayalım.

METANOIA

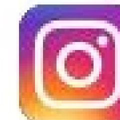
Kurucu
Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Katkıda Bulunanlar:
Çiğdem Onay
cozarkonay@gmail.com
Deniz Kurtuluş
deniz.kurtulus@metanoiadergi.com
Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com
Hicran Kurnaz
hkurnaz63@gmail.com
Dilara Gençyürek Onan
dilara.onan@metanoiadergi.com
Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com
Şenay Mutlu Kurtuluş
senaykurtulus@gmail.com
Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com

Reklam
info@metanoiadergi.com

Bizi Sosyal Medyada Takip Edin

 @metanoiadergi

 @metanoiadergi

www.metanoiadergi.com

İÇİNDEKİLER

7 KENDİN İÇİN KADIN OL

11 DENGELEN

14 TANRIÇANIN GÜCÜNÜ AÇIĞA ÇIKAR

17 EŞİTLİK

21 FEMİNİZM ≠ FEMİNEN ENERJİ

24 BLOKE OLMUŞ FEMİNEN ENERJİYİ SERBEST BIRAKMANIN 5 YOLU

26 ERİL VE DİŞİL ENERJİNİN DANSI

30 KADIN OLMAK GÜCÜNE ENGEL DEĞİL



Bizi



Takip Edin

@metanoiadergi

Bu ay kadınlar için farklı konseptlerde atölyeler düzenleyen, kadınlara kendi elleri ile yaptıkları şeylerin ne kadar değerli olduğunu fark ettirmeyi amaçlayan Selenge Karataş ile röportaj yaptık. Yaptığı işin sonucunda, gözlemlerini "Kadınlar önce ben yapamam diye başlıyor, ardından da yaptıkları ürünlerle potansiyellerinin farkına varıyorlar." şeklinde açıklayan Karataş ile hem dişil enerjiyi canlandırmaya yönelik yeni atölyesini hem de kadın olmayı konuştuk. Haydi çevirin sayfayı...

KENDİN İÇİN **KADIN OL**

Röportaj: Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Merhaba Selenge. Bize biraz kendinden bahseder misin?
1986, İstanbul doğumluyum. Bilgi Üniversitesi Reklam Bölümünden mezunum. Reklam sektöründe kısa bir süre bulundum ancak bu sektörün, kadınların çok önde olduğu ve rahatsız edildiği bir sektör olduğunu gözlemledim. Ben, uğraşımın daha kadınsal işler olmasını istedim ve bu amaç ile konseptlerini kendimin belirlediği ve periyodik olarak değiştirdiğim, farklı eğitmenlerimin önderliğinde atölyeler yapmaya başladım. Kadınların katılımına yönelik bu workshoplarda kadınlarda farkındalık yaratmayı amaçlıyorum.

> "Kendilerini daha işe yarayan, daha güçlü bir kadın olarak tanımlıyorlar."

Yaratmak istediğin farkındalıktan ve atölyelerden biraz bahseder misin?
Kadınların istediklerinde bir çok şeyi yapabileceklerine inanıyorum ve konseptlerimi bu şekilde belirliyorum. Katılımcı insanlar, ben yapabilir miyim, ben yapamam, benim öyle bir el becerim yok, ben çöp adam çizemem, ben boyayamam diye düşünüyorlar ancak bütün malzemeler önlerine konulduğunda, eğitmenlerin de desteği ile harika ürünler ortaya çıkartabiliyorlar. Günün sonunda da bunu ben yaptım diyerek evlerine dönüyorlar. Evde her gün onu gördüğü zaman, demek ki ben bir şey yapabiliyorum diye inancını güçlendirerek dahasını istemeye başlıyorlar. Kendilerini daha işe yarayan, daha güçlü bir kadın olarak tanımlıyorlar ve bunu yaparken, erkeğin önüne geçme isteği ile ya da kendi gücünün erkeğin gücü ile karşılaştırarak değil, daha kadınsal durumlarla ilgileniyorlar. Kendine ayırdığı bir alan ve zamanla, sadece ev işleri ile ilgilenen bir insan olmaktan daha fazla olduklarını keşfediyorlar. Bunu yaparken de sadece kendi kadınsal enerjileri ile yola çıkıyorlar.



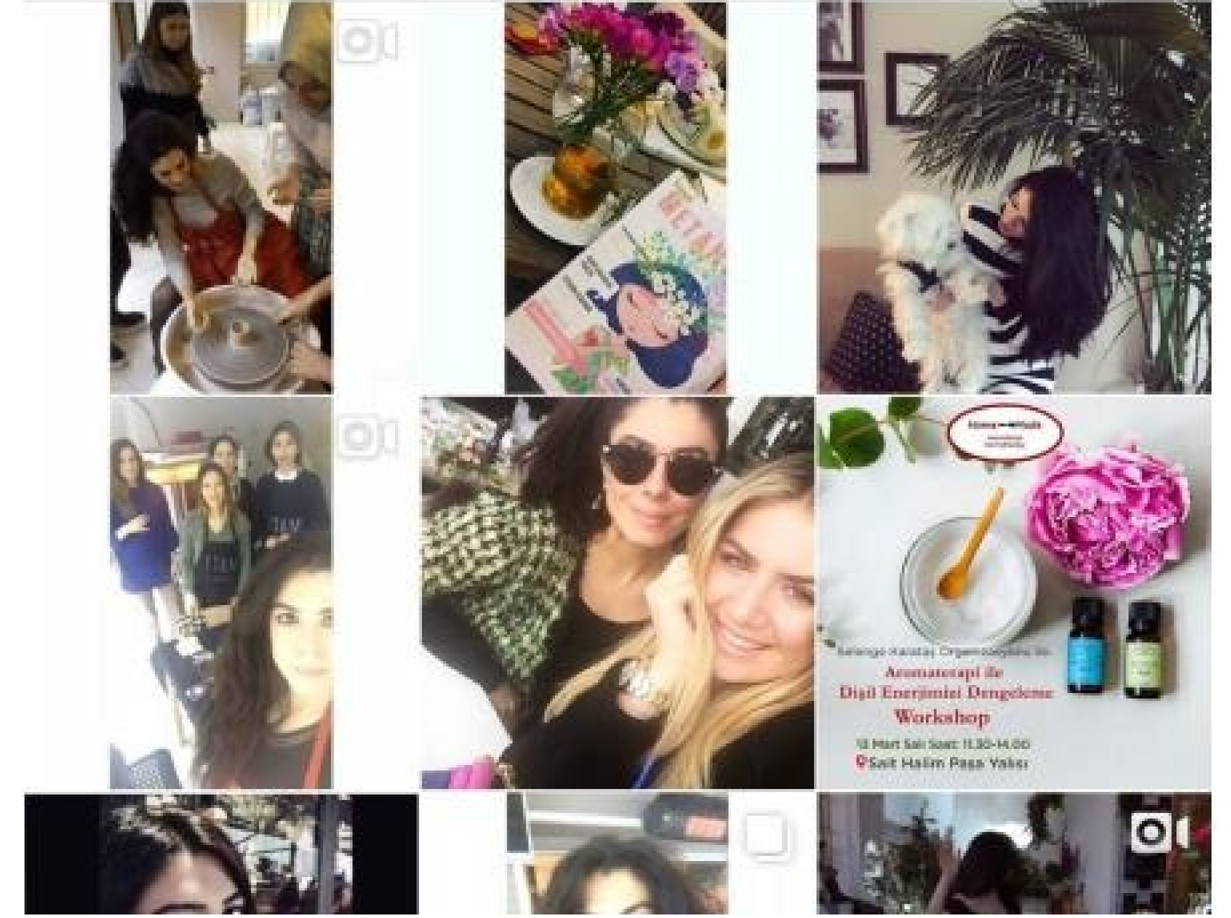












> "Kadınlar, kendilerini ifade edecek şeylerin peşinden mutlaka gidiyorlar."

Katılımcılarınızın geri bildirimleri nasıl oluyor?
Öncelikle kendi el emekleri ile yaptıkları şeyin devamını yapmak istiyorlar. Bugün aranjman çiçek yapıyorsa, yarın çini yapmak istiyorlar mesela. Kadınlar, kendilerini ifade edecek şeylerin peşinden mutlaka gidiyorlar.

Dişil enerjiyi nasıl tarif ediyorsun?
Kadınların %50 feminen %50 maskülen enerjileri olduğunu düşünüyorum. Dişil enerji kadınlığı, dişiliği, zarafeti ifade ediyor.

Kadın dendiğinde aklına ilk gelen şey ne?
Ayakkabı! Stilletto!



İnsanların maskülen ya da feminen ağırlıklı olduğunu anlayabiliyor musun?
Evet. Hem de çok kolay anlaşılıyor. Öyle notalarla cümleler kuruyorlar ki, ne tarafın ağır bastığını çok rahat anlayabiliyorsun.

Mart ayında yapacağın workshop ile ilgili bilgi verir misin?
13 Mart Salı günü, Sait Halim Paşa yalısında, %100 saf yağlar ile dişil enerji dengeleme workshopu yapacağız. Herkesin bireysel çakraları incelenerek yapılacak bu çalışmada dişil enerjilerimizi hem tanımayı hem de dengelemeyi hedefliyoruz. Katılmak isteyen herkesi bekleriz.

Okuyucularımıza bu ayki konumuz ışığında ne mesaj vermek istersin?
Önce kendin için giyin, önce kendini beğen, önce kendine kadın ol. Gittiğin yer neresi olursa olsun, önce sen kendinle kadın ol.

Yaşamın amacı karşıtlıklar arasında denge kurmaktır.

Carl Gustav Jung





DENGE -LEN

Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com

Dişi enerjide en önemli şey kalbinle bağlantıda olup, duygularına, hislerine kulak vermek. Hayata, yaradana, kendine güvenmek ve akışta olmak. Dişi yanınla istediğinin hayalini kurup, eril tarafınla yapmak istediğine odaklanıp, fiiliyata dökerken, sonrasında yine dişi yanınla senin için en doğru zamanda en doğru şekilde olacağına inanmak.

Fotoğraf: Pixabay @Alexandra_Koch

Bir kelebek ya da kuş tek kanatla uçabilir mi? Evet tek kanatla yaşar ama uçabilir mi? O zaman neden sadece eril enerjiyi yüceltip, dişil enerjiyi görmezden gelerek tek kanatla uçmaya çalışıyoruz?
Öncelikle ayırmamız gereken kadın ya da erkek değil, dişi ya da eril enerji ve herşey gibi bu iki enerji de cinsiyet fark etmeksizin her insanda var. Genelde kadınlarda dişi enerji daha yoğun, erkeklerde eril enerji. İkisi de her insanda parmak izi gibi kendine has oranlarda mevcut. Önemli olan ikisinin de varlığına gereken özeni gösterip, biri yokmuş gibi davranmamak, bu iki enerjinin birbirini tamamlamasına izin vermek. İnsanlarda sol beyin eril enerjiyi, sağ beyin ise dişi enerjiyi temsil edip, vücudun beyinle ters tarafını yönetirler. İki taraftan birini yok saymak vücudunun bir tarafını yok saymak demek, tek kanatla uçmaya çalışmak gibi.
Amacım ne birini yüceltmek ne de diğerini, amacım dengeyi bulmak ve bir taraf fazlasıyla ağırlık kazanıp, diğer taraf göz ardı edildiği için göz ardı edilene hak ettiği değeri vermek.
Dişil enerji ne demek değil biraz ona bakalım. Günümüz toplumunda sanıldığı gibi ağır makyajlar, dekolte kıyafetler, sürekli

> Her iki enerji de her insanda parmak izi gibi kendine has oranlarda mevcut.

kırılacakmış gibi durmak, ilgi, hediye, beğenilme, onaylanma, aranma vs. beklenti içinde olmak demek değil. Yapılmaya çalışılan dişil enerjinin yanlış anlaşılmasını sağlayarak, dişil enerjinin küçük düşürülerek, topluma sadece eril enerjinin egemen olmasını sağlamak. Böylece fiziksel güç, korku, maddiyatının öneminin pompalanarak, tüketim toplumu içinde köle gibi yaşanmasını sağlamak. Dolayısıyla dışa bağımlı, dışarının değer yargılarına kabullerine göre kendini değerlendiren insanlar olmak. Bu şekilde de kendinden kopuk mutlu olunamayacağı için, kısır bir döngüde mutluluğu dış etkenlerde aramak.

Dişi enerjide en önemli şey kalbinle bağlantıda olup, duygularına, hislerine kulak vermek. Hayata, yaradana, kendine güvenmek ve akışta olmak. Dişi yanınla istediğinin hayalini kurup, eril tarafınla yapmak istediğine odaklanıp, fiiliyata dökerken, sonrasında yine dişi yanınla senin için en doğru zamanda en doğru şekilde olacağına inanmak. Yani resim de yapıyorsanız, şirket de yönetiyor olsanız bu iki enerjiyi kullanmadan hiç bir şey yapamazsınız. Önemli olan zaten kullandığımız ama farkında olmadığımız yanımızı da fark etmek ve gereken değeri vermek.
Dişi enerji kabulde olmak, içine yönelmek, almaya izin vermek, doğayı, döngülerini anlayıp, kabullenip, bunları hayatına uygulamak, duygularına sevgi, hüzün demeden izin vermek, sevgiyi şefkati kendisine ve dünyaya vermek, önsezilerine güvenmek, yaratıcılığını orataya koymak, şifalanmak, dişi gücünün farkında olmak ve zerafetle kabullenmek, karşısındakine de gücünü fark ettirmek. Kadın erkek demeden dişi yanlarımızı farkedip, onlara gereken değeri verirsek, biz tam ve bütün olarak kendimizi gerçekleştiririz. Her yanımız eril



enerji ve onun sonuçları ile çevrili. Zayıflık olarak gösterildiği için tuttuğunuz gözyaşlarınız, sevginiz, şefkatiniz bırakın aksın. Eril zihniyetin güç kavramlarını kabullenmeyin, kendi güç kavramlarınızı belirleyin ve onları onurlandırın. Bir çiçeği yürekten koklamak, hayal kurmak, hayallerin peşinden koşmak ve koşarken ki yolculuktan keyif almak, hayal kırıklığında ağlayabilmek ve sonra yeni bir hayale yelken açmak, sokakta gördüğün bir hayvanı beslemek, onun için gözyaşı dökebilmek, sevinçli bir haber aldığında buna sonuna kadar sevinebilmek, hayatın sana sundukların zerafetle alabilmek, hepsi dişi enerjinin dalları. Aynı şekilde sadece sen istediğin için bir dağ köyünde öğretmen olmak da, bilim insanı olup saatlerce bir laboratuvarda araştırmalar yapmak da, ayaklarında yaralarla bale yapmak da, yani istediğin her ne ise kimin ne dediğine bakmadan kendini adamak da o muhteşem dişi enerji.
Kadim kültürlerde, eski Türk toplumlarına baktığımızda kadına ne kadar değer verildiğini görüyoruz. Bu tabii ki hak ettiğinin ötesinde bir değer değil, olması gereken bir değer. O zamanlar için normal olana, bu dönemde maalesef ne güzelmiş diye bakıyoruz. Ancak tabii ki bu değerin elimizden alınmasına hepimiz izin vermişiz. Fiziksel gücün baştacı edilip, içten yürekten gelen gücün değersizleştirilmesine göz yummuşuz. Yürekten gelen gücün karşısında hiç birşeyin duramayacağını unutmuşuz. Koca Seyit'in 276kiloluk mermiyi kaldırıp, taşıma öyküsünü bilmeyen yoktur, ama sonrasında fotoğraf çekmek isteyen gazetecilerin önünde çok daha hafif mermileri kaldıramamıştır. Yani olay sadece fizik gücünde olsaydı her durumda kaldırabiliyor olması gerekirdi. Oysa sadece yüreği devredeyken o mermiyi kaldırabildi. Yüreğin gücü yadsınamaz. Dişi enerjiyi daha zayıf bir güç gibi gösterenlere karşı, eşit olunduğunu savunmak adına fiziksel olarak uzun saatler çalışarak varlığını ispatlamaya çalışmak, eve de gidip ailenin bütün sorumluluğunu üstlenmeye çalışarak daha fazla yük alarak ispata çalışırken, kendi gücüne izin vermemek, kalbinden uzaklaşarak, sadece fiziksel güçle gücünü ispata çalışmak ve tam da eril enerjiyi yaymaya çalışanlara çanak tutmaktan başka bir şey değil. Ne mi yapacağız? Önce biz inanacağız dişi enerjinin gücüne . Bu gücün sadece dışarda çalışmak, sonra eve gelip çalışmak olmadığına. Dişi gücümüzle bağlantıda kalıp, onu önce kendimiz için açığa çıkaracağız. Ben ne istiyorum diyeceğiz ve sonra da onların peşinden gideceğiz. Biz kendimize uyandığımızda, zaten kendiliğinden ilham olacağız diğerlerine, ilham olan diğerleri gibi.
Her şeyde olduğu gibi bu konuda da en önemli şey farkındalık. Evet çevre, toplum, yaşadığımız dönem dişi enerjimizi pasifleştirmemize sebep olmuş olabilir. Oysa yaptıklarımıza, düşündüklerimize bakıp, dişi enerjimize günlük hayatta ne kadar yer verdiğimizi gözlemleyip, ardından da dişi enerjimize izin verirsek değişimi başlatabiliriz. Dişi enerjini onurlandırmak kararını almak bu yolculuktaki ilk adımın olabilir. O enerji aradığın gücün kaynağı olabilir. Cesaretin yüreğinde saklı.

Ne mi yapacağız?
Önce biz inanacağız
dişi enerjinin gücüne .
Bu gücün sadece
dışarda çalışmak,
sonra eve gelip
çalışmak olmadığına.
Dişi gücümüzle
bağlantıda kalıp,
onu önce, kendimiz için
açığa çıkaracağız.

EBRU ARASIL KİMDİR?



1974'de doğdu.
Çocukluğundan beri
hayatın anlamını
ve
kendini aradı.
Bu arayışta karşılaştığı
enerji çalışmalarına katıldı.
18 senelik çalışma hayatından sonra
Fas'ta 3 sene kendi içine daha derin bir
yolculuk yapma fırsatı buldu.
Öğrenmek
ve
bunları paylaşmak
en büyük keyfi haline geldi.
Dahasını ararken
ikinci kez yaşam koçluğu eğitimi alıyor
ve
yaşam koçluğu yapıyor.

ebru.arasil@metanoiadergi.com
@earasil

TANRIÇANIN GÜCÜNÜ **AÇIĞA ÇIKAR**

Çiğdem Özerk Onay
cigdem.onay@metanoiadergi.com

Kış boyunca yağan yağmurları, karların yavaş yavaş eriyerek toprağa can suyu olmasıyla doğanın yeniden doğmaya başladığı, bahar mevsiminin ilk ayı, bu ay. Yeşillenen filizler, tomurcukların pıtır pıtır kendini göstermeye, güneşin ruhunuzu harekete geçirmeye başladığı, içimizdeki filizlerin de canlandığı harika zaman.

Aramızda kalsın; ilk günü de benim doğum günüm, tıp ki baharı müjdelercesine... Benim gibi çok güçlü, benim gibi her şeyin üstesinden tek başına gelebilen, kimseye ihtiyacı olmayan, tek başına dim dik ayakta durabilen bir kadının. Bencillik etmeyeyim, sadece ben demek olmaz. Günümüzde bir çok kadın, ben gibi. Ailelerimizin övünç kaynağıyız; güçlü, tek başına ayakta durabilen, mücadeleci, hırslı ve öz güvenli. Gün geliyor; mükemmel bir eş, kusursuz bir anne, kariyerimiz uğruna gözlerini hırs bürümüş bir çalışan oluyoruz. Hani bir reklam vardır ya; benim annem hem doktor, hem mühendis, hem öğretmen, hem aşçı, hem ayakkabı boyacısı..., diye. Tam da bir çocuğun penceresinden gördükleri gibi.

Şimdi şöyle arkamıza yaslanalım ve bir spor gösterisi ya da bir dans gösterisi açalım. Ne alaka diyorsunuz, değil mi? Ben mükemmelim benim gibi kadınlar çok güçlü derken, nerden geldik, buraya. Neyse deyip, biz sabır ve sükûnet içinde gösterimizi izlemeye başlayalım. En çok sevdiklerim; tenis maçları, jimnastik, buz pateni, kış olimpiyatları, tango, vals, salsa, çaça, ... gösterileri. Kendimi alamıyorum seyrederken, öylesine kaptırmışım ki kendimi. Sadece ritim mi, uyum mu, oynadıkları spor dalı ya da dans çeşidi mi peki beni bu kadar etkileyen. Ya o vuruşlardaki estetik, hareketlerdeki durum ve koşula göre esneyebilmek, o özgür gibi görünen kendine güvenir hareketler deki yumuşaklık. Hele bir de o tutarlı agresif hareketlerin kendini bir an da teslimiyetçi, kabullenir bir harekete dönüşündeki ince çizgiyi görebilmek. İşte belki de o an; özümüze döndüğümüz, olmak istediğimiz ama bir türlü ayrılamadığımız, güç sandığımız benliğimizden koptuğumuz andır. Gerçek dişil gücü hissettiğimiz, doğanın, tabiatın bize, biz kadınlara sunmuş olduğu o güç.



Biz kadınlar zannediyoruz ki; Her şeyin üstesinden tek başımıza gelmek, bizi güçlü yapıyor.

Biz kadınlar zannediyoruz ki; faturalarımızı kendimiz ödüyor, bir yemeğe gittiğimizde asla hesabımızı kimsenin ödemesine, özellikle de erkek arkadaşlarımızın, izin vermiyor, evde tamir/tadilat işi varsa kendimiz yapıyor ya da ustayı kendimiz buluyor, öğle araların da tüm işleri en mükellefinden hallediyor olmak. Yani; her şeyin üstesinden tek başımıza gelmek, bizi güçlü yapıyor. Oysa ki; tabiat gibi, insan anatomisi gibi yani özümüz gibi, her şey bir bütün olarak güçlü.



Fotoğraf: Pixabay @bosmanerwin

Eril güç ve dişil güç. Bir ağaç düşünün üzerin de ne bir yaprak ne bir tomurcuk ne de bir meyve. Ama çok canlı, dimdik. Bir de düşünün yapraklarıyla güzelleşmiş, tomurcuklarıyla etkileyici, meyveleri ile doyurucu olmuş. Şimdi daha güçlü değil mi? Peki ya bir kadın... Esnek, çekici, naif ve bir o kadar kırılgan ve teslimiyetçi. Ama omurgası sağlam, dimdik tek başına da kalsa ayakta durabilen, mücadeleci, kazanan. Eril gücümüzde aynı omurgamız gibi güçlü, sağlam, canlı ve dengeli olmalı her zaman. Olmalı ki kaslarımız gibi dişil gücümüz ile ona esneklik kazandırabilelim.

Şaşırdınız, garipsediniz belki de kızdınız bana içinizden, arkanıza yaslanın ve bir gösteri



izleyin dediğim de. Kendimi kaptırmamı yadırgadınız, kim bilir? Kadın olarak rollerimiz, sorumluluklarımız, yetiştirilişimiz derken özümüzü, dişil gücümüzü unutuyoruz. Sonra da diyoruz ki; biz, ben değersizim. Aksine biz kadınlar çok değerli, kutsal varlıklarız. İşin doğası gereği deriz ya; işte işin doğası gereği erkekler verdikleri zaman kendilerini iyi hissederler. Güçlü kadınları severler, kendi ayakları üzerinde durabilen, başının çaresine bakabilen ama yeri geldiğinde yardım isteyecek, yerinde geldiğinde onu kanatları altına alıp sarıp sarabilecek, varlığına ihtiyaç duyduğunu hissettirecek kadınları. Her şeyi en mükemmelinden yapmak, kendimizi doğamıza aykırı davranarak sınırlarımızın üstüne çıkmak, ya da bu kadar sert agresif durmak zorunda değiliz. Özümüz deki gibi, gösterilerdeki o hassas, esnek, çekici vuruşlar, hareketler gibi kendimizi dişil gücümüzü açığa çıkarmalıyız. Kimi zaman sert, baskın ve dik, kimi zaman da naif, çekici, estetik ve teslimiyetçi.
Omurgamız sağlam olmalı, eril gücümüz kuvvetli olmalı. Zamana, yere, duruma göre mücadele etmeli, güçlü olmalı, hatta kasıp kavurmalıyız. Eşit durmalıyız belki bazı durumlarda bir iki adım önde, bir kadın olarak. Ama hiçbir zaman tek başına değil, dişil gücümüzle beraber. Rollerimizin, sorumluluklarımızın bize yüklediklerinin altında kalmadan, özümüzü hissederek, zihnimizin gücünü, sezgilerimizi, yumuşaklığımızı, şefkatimizi, bedenimizin içimizdeki Tanrıçanın gücünü açığa çıkararak. Birlikte güçlü olmalıyız. Unutmayın; eril gücümüz ne kadar sağlam olursa o kadar estetik, o kadar çekici oluruz. Dişil gücümüz de ne kadar kuvvetli olursa o kadar dik, o kadar savaşçı o kadar güçlü oluruz.
Tıpkı, tabiatta olduğu gibi şimdi, içimizdeki filizleri canlandırma, özümüzde ki dişil gücümüzü açığa çıkarma vakti.



Kimi zaman
sert, baskın ve dik,
kimi zaman da
naif, çekici, estetik ve
teslimiyetçi.

Çiğdem Özerk Onay Kimdir?



Antalyalı bir baba, Zonguldaklı bir annenin yani hem güneyim hem de kuzeyin kızı...
Sürekli öğrenmeye,yenileri keşfetmeye çalışan, araştıran...
Farklı damak tatlarını tadan, yapan, farklı ağızlarda bir harmoniye dönüşmesini zevkle izleyen...
Kızıyla birlikte hem çocuk olan hem de büyüyen...
Sabretmmeyi ve sabrı düstur edinirken Polyanayı yutmuş, içindeki çocuk ile kıpır kıpır biri...

cigdem.onay@metanoiadergi.com
@derinlitatlar



"Her başarılı erkeğin arkasında
bir kadın vardır." özlü sözüyle büyüdük.
Kendi gücümüzü elimize almak yerine,
sahip olduğumuz güç ile
erkeklerin arkasına geçmeyi,
orada konumlanmayı,
başarılı olmayı da
arkasında olduğumuz erkeği
mutlu etmek olarak öğrendik.
Peki hiç sorduk mu, gerçekten böyle mi?
Öğrendiklerimizi unutup, yeni tanımlamalar vakti gelmedi mi?

İÇTEKİ BENLE BARIŞMAK VE NUSRETİYEN RÜYA ANALİZLERİ

EŞİTLİK

Aydan Gündüz
aydan.gunduz@metanoiadergi.com

''Kendisiyle barışmamış, kadınlığını kabul etmemiş kadının doğurduğu çocuk, temel inşası bozuk ve pek çok psikolojik virüs kapmış olarak dünyaya gelir.''

Doç. Dr. Nusret Kaya

Bir rüyanın ardı sıra gidiyorum; rüyanın da ötesine geçtiğimi bilmeden. Zamansız ve mekânsız o yerden kendime bakıyorum... İki satır arasına sıkışmış tek bir kelimede ya da bir sembolde, kendimle karşılaşıp, gülümsüyorum.


Fotoğraf: Pixabay @dimitrisvetsikas1969

Kadınla erkeğin içteki yapıda mutlak eşit olduğunu, bir anatomi kitabından merkezi sinir sisteminin yapısını incelerseniz kolayca görürsünüz. İnsanın içteki beninde; din, dil, renk, şekil ve en çok önemlisi cinsiyet farkı yoktur. Esas canlı diye tabir ettiğimiz de beyin ve onun bir uzantısı olan omuriliktir. Bir ceninin ilk oluşumuna bakarsak da bunu net biçimde görebiliriz. Gövdenizde bir yara açılsa, bir kesik olsa, bu beynin emriyle onarılabilir. Oysa beyinde ya da omurilikte meydana gelebilecek çok küçük bir hasar dahi onarılamaz. Beyin ve omurilik hücreleri yenilenemez. Beyin nakli yapılamamasının bir nedeni de budur, zaten omurilikle birlikte çıkartmanız gerekir nakil için. Tüm bu nedenlerle esas canlı beyin ve beynin kuyruğu olarak tanımladığımız omuriliktir. Bunun adı da Kuyruk Bilimsel anlamda, Evrensel Eşit Kuyruklu Canlı'dır.*
İçimizdeki benin mutlak eşit olduğu duygu ve bilgisindeki sapmalar sosyal hastalık olmakla beraber savaşların dahi nedenidir. Eşitlik olgu ve duygusu, anne rahmine düştüğümüz anda bozulur ki, bunların Nusretiyen ekolde ifadesi "insandaki temel inşaat bozuklukları"dır. Evrensel Eşit Kuyruklu Canlı, ana rahmine ilk düştüğü andan itibaren kaydetmeye başlar. Cenin, annenin kan dolaşımı ile beslenir. Annenin maruz kaldığı tüm olumsuzluklar, üzüntüler öncelikle annenin snaps sistemini etkiler. Kabaca A hücresi ile B hücresi arasındaki iletişimi kurar snaps. O aralıktaki iletişim dengesi bozulduğunda, bu bozukluk olduğu gibi cenine aktarılır. Bu da temel inşamızın hasarlı olmasına neden olur. Sık doğumlar da benzer etkiyi yaratır. İki doğum arasında en az 3 yıl olmalıdır. Doğal olanı da budur, zaten emzirme sürdüğü sürece, ki anne sütü yaklaşık 3 yıl gelir, yeniden hamile kalınamaz. Kutsal kasesini öğrenmemiş ve başta "Şerefli Rahim – Fahişe Vajina" geleneksel kodlamalarının nesiller boyu genetik aktarımı nedeniyle kadınlar, kuyruk bilimsel olarak yaşam enerjilerini ya klitoristen alarak Amazon ya da rahimden alarak Kibele olmak zorunda bırakılır. Kibele rahmine düşeni oğlan, Amazon da kız istediği için daha ceninken cinsel ayrımcılık kayıtları almak zorunda kalırız. Kırsal kesimde yaşayan tarım toplumlarına Kuyruk Bilim literatüründe Rahim Toplumları denir. Bu toplumlarda kadınlar kök enerjilerini rahimlerinden alır. Büyük şehirlerde yaşayan, ekonomik özgürlüğünü kazanmış, erkeklerin arenasında kendilerine yer edinmiş kadınlarsa yaygın olarak enerjilerini klitoristen alır. Her iki durumda da gerçek

İçimizdeki benin
mutlak eşit olduğu duygu ve
bilgisindeki sapmalar
sosyal hastalık olmakla beraber
savaşların dahi nedenidir.



Çünkü
kendisiyle barışmamış,
kadınlığını kabul etmemiş
kadının doğurduğu çocuk,
temel inşası bozuk
ve pek çok
psikolojik virüs kapmış olarak
dünyaya gelir.

kaynak, kutsal kase-vajina ya da kuyruk bilim literatüründeki ifadeyle ak delik, devre dışı kalmış olur. Yine her iki durumda da kadın kendisiyle kavgalıdır. Bu yüzden Nusretiyen ekole göre kadınlar; "Önce kutsal kaselerindeki ışığı yoklayıp bulacak, sonra hamile kalacak"... Çünkü kendisiyle barışmamış, kadınlığını kabul etmemiş kadının doğurduğu çocuk, temel inşası bozuk ve pek çok psikolojik virüs kapmış olarak dünyaya gelir.
Tüm eski mitlerde yoğun şifre dilinde özetle şu bilgi vardır: "Rab ışığını kadınların kutsal kasesinin dibinde sakladı. Kim bu ışığı keşfedecek diye izlemekte". Yine başta Sümer olmak üzere eski kültürlerde "Kutsal Dişi" ve "Işık Rahibeleri" gibi tanımlara rastlanır. Sümer tabletlerinde de bahsedildiği gibi omuriliğimiz bir yaşam ağacı gibi kökten beslenir. Bu yüzden de mutlaka temiz suyla beslenmesi gerekir. Yaşam enerjimizi ak delikten değil de kara delikten alırsak denge bozulur. Kara delik, nam-ı diğer anüs, üst beyinle ilintilidir ve alt beyni de etkilediği zaman beraberinde yaşamakta olduğumuz olumsuzlukları getirir. Enerjimizi 8 metre uzunluğundaki bağırsaklardan aldığımızda gözlerimiz ışıksız, ses tonumuz nevrotik, düşüncelerimiz saldırgan ya da depresif olur. Kutsal kaseden yaşam enerjisini alan kadının ise tam tersi; onun yaşam enerjisi gözlerinden fışkırır adeta. Burada çok önemli bir nokta daha var. Erkeğin durumu. Erkek kadına muhtaçtır, çünkü erkeğin kutsal kasesi yoktur. Kadın, ak deliğini keşfetmemiş ve kadın hissetmiyorsa, erkek de ömrünün sonuna kadar çocuk kalır.

Kaynak:
Evrende Tesadüf Yoktur Yankı Vardır- Goa Yayınları
Ölümsüzlük/ Nusret Kaya-Goa Yayınları

Aydan Gündüz Kimdir?



Aydan Gündüz
İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Doğu Dilleri Bölümü Fars Dili ve Edebiyatı mezunu, senarist ve yazar.
Abdülhamid Son Sultan' 'Kanuni Grand Turc' ve 'Şarkın ve Garbın Hakimi Yavuz' 'Reşat Enis Tozlu Raflardaki Gölge / Hep Oyunda Kalmak ve 100 Liraya Kendi Filmini Çek kitaplarının yazarı.
UMAYLA YAŞAM BİLİM MERKEZ'i'nde Hüseyin Rahmi'nin Romancılığı üzerine atölye çalışmaları ve rüya analizi yoluyla koçluk yapıyor.

aydan.gunduz@metanoiadergi.com
@aydangunduz_

Geçmiş Sayılarımızı Okudunuz Mu?



Temmuz-Agustos
Cesaret



Eylül
İçimizdeki Çocuk



Ekim
Kendi Sesini Yükselt



Kasım
Sadeleş



Aralık
Şükret

FEMİNİZM ≠ FEMİNEN ENERJİ

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Feminist kadınların şöyle bir özelliği vardır. Duruş olarak güçlüdürler. Ellerinden her iş gelir. Erkeklere ihtiyaçları duymadıklarını, kendilerinin her şeyi en iyi şekilde yapabileceklerini her fırsatta dile getirir ya da gösterirler. Feminen enerjisini kabul etmiş kadınlar ise, gerektiğinde her işi yapabileceklerini bilirler ancak yeri geldiğinde erkek cinsinden de yardım almayı kabul ederler. Çünkü onlara göre, güç kadında ya da erkekte değildir. Onlara göre güç, insanlığın içindedir ve gerektiğinde kullanılır.

Feminen kelimesi feministlik ile benzerlik gösterdiğinden midir, Feminist kelimesinin, kadını koruduğu anlamının algısından mıdır bilmem bu iki kelime birbirini çağrıştırıyor. Peki gerçekten feminen enerjisi yüksek olanlar feminist midir? Ya da feministlerin feminen enerjileri yüksek midir? Buna cevabım kocaman hayır.

Öncelikle feminen demek, dişil enerji demek. Tam bir Türkçe ile baktığımızda aslında feminist kelimesi ile benzerliğini de kaybediyor. Diğer yandan, eğer birinin dişil enerjisi yüksek ise, kadınlığı kabul etmiştir. Fazlası ve eksiği ile olduğu halini kabul etmiş haldedir. Feministlik ise, daha çok erkeklerle, erkek enerjisi ile yarışmak, içimizdeki bulunan maskülen enerjiyi ayağa kaldırmak, erkeklere verilen gücü kabul edip o güce karşı savaş açmak, onun yaptığını kadın olarak "ben de yapabilirim" mesajını vermek için kolları sıvamak anlamına geliyor.

Yani aslında ikisinde de kabul var. Ancak biri olduğu halini kabul ederken, diğeri karşı cinsin gücünü kabul ediyor. Şimdiye kadar feministliğe hiç bu açıdan bakmış mıydınız? Feminist kadınların şöyle bir özelliği vardır. Duruş olarak güçlüdürler. Ellerinden her iş gelir. Erkeklere ihtiyaçları duymadıklarını, kendilerinin her şeyi en iyi şekilde yapabileceklerini her fırsatta dile getirir ya da gösterirler. Feminen enerjisini kabul etmiş kadınlar ise, gerektiğinde her

"Feministlik,
erkek enerjisi ile yarışmak,
içimizde bulunan
eril enerjiyi
ayağa kaldırmak,
erkeklere verilen gücü
kabul edip,
o güce karşı savaş açmak,
onun yaptığını kadın olarak
"ben de yapabilirim"
mesajını vermek için kolları
sıvamak anlamına geliyor."



işi yapabileceklerini bilirler ancak yeri geldiğinde erkek cinsinden de yardım almayı kabul ederler. Çünkü onlara göre, güç kadında ya da erkekte değildir. Onlara göre güç, insanlığın içindedir ve gerektiğinde kullanılır.
Benim için de eskiden kendi paramı kendim kazanıp hayatımı idame ettirmek öncelikli hedefimdi. Hayatıma giren erkeklerle yarışırdım. Ancak bunun farkında değildim. Bildiğim tek şey, onların gücüne denk gücüm olduğunu hem onlara hem de çevreme ispat etmekti. Farkına varmadan, onların hayatta 1-0 önde olduklarını kabul etmiştim. O güce denk gelebilmek adına da, özellikle erkeklerin başarılı oldukları işlere yönelir, daha çok erkeklerin çalıştıkları işlerde çalışmayı seçerdim. Çünkü bir erkeğin ısmarladığı yemeği yemek, bir erkeğin koruması altında yaşama fikri bana kendimi zayıf hissettirirdi.
Kendimi hiç feminist olarak tanımlamadım. Çünkü nedenini bilmediğim şekilde bu kavram bana çok itici geliyordu. Ancak davranışlarım feminizmden besleniyordu.
Feministliğe bakış açım ve ilk başta bahsettiğim kavramsal benzerlik yüzünden, feminen enerjim ile tanışmam çok geç oldu. Onunla tanıştığımda maskülen (eril) enerjimi ne kadar aktive ettiğimi de farkettim. Alışkanlıkları değiştirmek zordur ancak imkansız değildir. Tabii ki bir anda dişil enerjimi aktive edemedim. Kendimi kötü, zayıf, güçsüz hissettiğim bir

Ben de bir erkek gibi güçlü olabilirim!
&
Ben zaten insan olarak çok güçlüyüm!

dönemden geçtim. Bu sefer de erkek egemenliğini görünür şekilde kabul ettiğimi ve o egemenlik altında yaşamam gerektiği düşünmeye başladım. Aslında yine feministlerin yaptığı gibi erkek gücünü kabul etmek vardı ve üstüne o güce saygı duymak gerekiyordu.
Feminen ve maskülen enerji dengesini kendi içimde sağladığımda yaşadığım aydınlanma bugün ayaklarımı yere sapasağlam basmamı sağlıyor. Eğer feminen ve maskülen enerjiniz dengeliyse, insanlara erkek ya da kadın olarak değil, insan olarak bakıyorsunuz. İnsanları kadın ya da erkek olarak değil, insan olarak değerlendiriyorsunuz. Çalışırken kadın ya da erkek tercihi değil, insan tercihi yapıyorsunuz. Bu sayede gücü kadına ya da erkeğe değil, insanın kendisine veriyorsunuz.
Feministlik, insanları öncelikle kadın-erkek olarak ikiye ayırıyor. Ardından bizlere empoze edilmiş erkek gücünü kabul ediyor ve kabul ettiği bu şeyi yıkmaya yönelik kendi çevresinde bir savaş başlatıyor. BEN DE BİR ERKEK GİBİ GÜÇLÜ OLABİLİRİM.
Feminen enerji ise öncelikle kadın ya da erkek kavramlarını kenara bırakıyor. Kendisine empoze edilmiş herhangi bir şeyi kabul etmiyor kendi içine dönüyor ve enerjilerini dengeliyor ve şunu savunuyor. BEN ZATEN İNSAN OLARAK GÜÇLÜYÜM.
İçimizde her iki enerjinin de var olduğunu ve bu enerjileri dengeli kullanırsak gerçekten kimliğimizi yansıtabildiğimizi unutmayın. Sahip olduğunuz enerjiler sizin kadın ya da erkek kimliğinizi etkilemez. Erkek ya da kadın olmanın ötesinde bir şey olduğunuzu, eşitliği etkiler.

"Feminen ve maskülen enerji dengesini kendi içimde sağladığımda yaşadığım aydınlanma, bugün ayaklarımı yere sapasağlam basmamı sağlıyor."

BLOKE OLMUŞ FEMİNEN ENERJİYİ SERBEST BIRAKMANIN 5 YOLU

Amy Meraki, www.theladiescoach.com
Çeviri: Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com

80lerde iş yaşamında başlayan feminist hareketten önce cinsiyetler arasında eşitliğe büyük bir vurgu yapılmıştı.Kısa saçlar daha moda oldu, vatkalar kadın vücudunun görüntüsünü değiştirdi ve takım elbiseler kadın hakları konusunda tam bir uyarı ışığı oldu.Kadınların feminen enerjilerini terk ederek toplumda güçlü olma konumuna geçtiklerini gördük.

Bunun kötü birşey olduğunu söylemiyorum.Bizden çok önceki nesiller ataerkil toplum tarafından ciddiye alınması gereken cesur bir tavır koydular, fakat çöküş kadınların iş hayatında başarılı olmak için kendilerinin feminen versiyonunu örtmeleri ile başladı.Hala da kadın olarak gücümüzden vazgeçiyoruz aslında.
Bunun anlamı tam olarak "Evet,kadınlar ve erkekler eşit olabilir ancak kadınlar erkek gibi olursa" demek oluyor.
Yol boyunca unuttuğumuz bilgi eşitlik cinsiyetten bağımsız olarak her bireyin değerli olduğu;bunun anlamı doğuştan gelen güçlü yönlerimizin olduğudur.
İki enerjinin de güçlü yönlerini anlamak için sizinle maskülen ve feminen enerjinin temel özelliklerini paylaşmak istiyorum.

Maskülen enerjinin özellikleri:
İş ve kurumsal yaşamda başarılı olabilmek için enerji,odaklanma,kendine güven ve inanma maskülen özellikler arasında görülebilir.
Maskülen enerji daha çok zihindir,bir nehrin kenarını oluşturan sert kayalar gibidir.Düşünceleri sadece hedefe ,geleceğe, güvenlik ve korumaya odaklanmıştır.Amaçları ve üreticiliği ile tanımlanır ve bu alandaki tatmini sever.

Feminen enerjinin özellikleri:
Feminen enerji ile uyum sağlayan özellikler genellikle duygusal bağlar,empati,beslenme ve duygusallıktır. Saf enerjidir ve suyun nehirde aktığı gibi akışta ve değişime açıktır.Dağınık bir farkındalığı vardır, aynı anda birçok şey düşünür ve maskülen enerjide olmayan ayrıntıların ve inceliklerin farkındadır.Almak için doğmuştur.Duyguları ile varolur ve bütün olma hissi için can atar.

Bloke olan enerji:
Maskülen enerji yapmaktan ,feminen enerji olmaktan hoşlanır.Şimdi esas vuruş anı…
Her birimiz bu iki enerjiyle de içimizde bağlantı kurabiliriz.İkisinin de dengeli olması ideal fakat hepimizde bir tanesi daha baskın ve daha doğal.
Kadınlar daha fazla feminen enerji ile daha ilişkili,erkekler ise tam tersi.
Peki tüm bunların anlamı ne?Eğer doğal halimiz feminen enerji ise ve iş hayatında başarılı olmak için maskülen enerjiye dönüşüyorsak bize ait doğuştan gelen bazı özelliklerimizi kaybediyoruz o zaman.Nasıl kadın olunacağını unutuyoruz.İşten ayrılınca tekrar gerçek halimize nasıl döneceğimizi unutuyoruz.
Bu bizim kendimizi dengesiz,stresli ve sıkışmış hissetmemize sebep oluyor.Daha sert bir hale dönüşüyoruz ve doğallığımızı kaybediyoruz.
Bağımsız Bayan olma enerjisine tutunarak maske takmış gibi oluyoruz.Başka insanlarla bağlantı kurmak çok zorlaşıyor ve kadınları birer tehdit olarak görmeye başlıyoruz.
Aynı zamanda hayatımıza feminen enerjisi baskın erkekler çekiyoruz ve kendi maskülen enerjisine bağlanamamış ve bizim beklentimizi karşılayamayan erkekler olarak geliyorlar karşımıza.Bize karşı zayıf,soğuk ve arzuladığımız kararlılığı gösteremeyen.Bu da bir kutuplaşmaya ve olabilecek çekimin yok olmasına sebep oluyor.
Eğer bu şekilde eşit olduğumuzu kanıtlamaya çalışıyorsak ve bu konuda üzerimizde sürekli bir baskı hissediyorsak maalesef sonuç çoğunlukla hüsran oluyor.

Dengeyi kurmak:
Size tekrar feminen enerjinizi saçabileceğiniz ve doğal akışınıza geçebileceğiniz beş çalışma aktaracağız:

Dans

Dans etmek mantığınızdan çıkıp bedeninizle iletişim kurmak için muhteşem bir yöntemdir.
Kendine özel rahat hareket edebileceğin bir yer bul kendine ve sevdiğin bir şarkıyı koyup gözlerini kapatarak dans etmeye başla,derin nefesler al ve bedeninde olmanın nasıl bir his olduğunu keşfet.
Kendine "eğer bu müzik bir şekle girse bu nasıl olurdu ?"diye sor ve bedenine müziğin kendisini bedeninle ifade etmesi için izin ver.

Duygusallık

Kadın olarak bedenimiz çok büyük bir güce ve bilgeliğe sahip.Maskülen enerjisi olan insanlardan farklı olarak bizler çok daha kolay duygularımızla ve sezgilerimizle bağlantı kurabiliriz,tabii ki bu mesajları duymak için bedenimize ve kalbimize güvenirsek.Bedenimizden ve kurallı zihinlerimizden çıkmak için tek yol duygularımızı daha fazla hayatımıza almaktır.Bunun anlamı yaşamımızı bilerek ve isteyerek sadece duygularımızla yaşamaktır.Kendi hayatımda duygularımı pratik ettiğim bir alan küvete sıcak su doldurup kokularla kendimi şımarttığım zamanlardır.Küvetin çevresinde mumlar yakmak,suyu tenimde hissetmek,okaliptüs veya lavanta yağının kokusunu çekmek,suyun sesini dinlemek ve bu sırada bir yudum bitter çikolata ve kırmızı şaraptan almak.
Yaptığınız aktivitenin duygularınıza hitap etmesi için beş duyunuzu kullanmalısınız.

Boş Gün

Feminen enerjiye adım atarken yapmaktan en hoşlandığım şey hiçbir planlama yapmadan bir gün geçirmek.Akışa izin vermek ve anda kalmak feminen enerji için en rahatlatıcı duygudur.Haftada bir günü "plansız" ve kendime bakma günü olarak ayırırım her zaman.O gün hiçbir plan yapmam ve her dakika canım ne yapmak istiyorsa ona izin veririm.

Süslen

İçimizdeki feminen enerji kendi içimizdeki ve çevremizdeki güzellikleri görmeye,hissetmeye bayılır.Çevreni,yaşadığın alanı yüzünde bir gülümseme bırakacak şekilde donatmak bu açlığını doyuracaktır.Bu resimler,dekor,çeşitli kumaşlar ve renkler olabilir.
Güzelliği kendi gardrobumuza da getirmek de bizim feminen enerjimizi ifade etmemize yardımcı olacaktır.Hoş uçuşan etekler ve sandaletler,yüksek topuklu ayakkabılar ve dar pantolonlar olabilir mesela.Her gün farklı tarzlar bile kendinize ifade etmek için iyi bir fikir...Unutmayın ki feminen enerji zaten sürekli değişim demektir.Güzelliğin sizdeki anlamını bulun ve giyiminizle bunu ifade edin.Bu demek değildir ki her gün kırmızı ruj sürüp çıkacaksınız,kendinizi ne seksi hissettiriyorsa bunu bulun ve hayata geçirin.Burada patron sizsiniz.

Yaratıcılık

İçimizdeki ilahi enerji ;yaratıcı ve yaşam enerjisi ile çok ilişkilidir.Akışta olmak ve anda kalmak gibi duyguların yanı sıra yaratıcılık da feminen enerjinin en önemli özelliklerindendir.Rahimlerimiz bile yeni bir yaşam kurmak için tasarlanmıştır.
Ben de kendi yaratıcılığımı resim yaparak,el işleri yaparak,dans ederek ve güzel giyinerek ifade ederim.Çok insan biliyorum ki onlar da kendi sanatlarını yemek pişirerek,misafir ağırlayarak,yazarak veya bahçe ile uğraşarak ifade ediyorlar.Zihnini genişlet ve ne yaparak yoktan var ediyorsun bul.Geleneksel sanatın yaratıcılığın tek şekli olduğu yanılgısı oldukça yaygın toplumumuzda.

Didem Ermeydan Kimdir?



Aralık 1974'te Edirne'de doğdu.
Babasının işi sebebiyle
oradan oraya gezdi durdu.
Bu yaşam sayesinde rengarenk yerler,
insanlar, deneyimler kattı hayatına...
Şimdi öğretmen
ve
hayatına her gün
yepyeni farkındalıklar katan bir yolculukta.
Keyif,huzur ve mutluluk yaşam amacı...
Eşini, kızını, kendini dinlemek, kitap okumak,
ruhunu mutlu etmek ve sınırsızlığı
deneyimlemek vazgeçemedikleri....

didem@thenilacademy.com
@erendeniz61

ERİL VE DİŞİL
ENERJİNİN DANSI

Claire, www.thisislifeblood.com
Çeviri: Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com

Fotoğraf: Pixabay @GDJ

Hepimizde, eril ve dişil enerjinin merceğinden görülebilen muazzam, ilahi ve hassas bir enerji denge var. Çoğunlukla özümüzde bunlardan birinin olduğu ve bazılarının dişil enerjiyi yansıtırken bazılarının eril enerjiyi yansıttığı düşünülüyor. Halbuki hepimiz hem eril hem dişil enerjiyi barındırıyoruz.

Eril ve dişil enerjiden söz ederken kastettiğimiz cinsiyet değil; bahsettiğimiz şey cinsiyete bakmaksızın her birimizde mevcut olan enerji sistemleri.
İster Yin ve Yang'dan, gece ve gündüzden, ay ve güneşten bahsedelim ister eril ve dişil enerjiden; ilk başta birbirine zıt iki enerjiden bahsediyor gibi görünsek de bunlar aslında evrende ve yaşantımızda birbirini tamamlayan kavramlar. Hiçbir enerji bir diğerinden daha iyi değil; her ikisinin de somutlaştırılması, entegrasyonu ve anlaşılması yaratıcı potansiyeli ve tamamlanmayı da beraberinde getirir.

Eril ve Dişil Enerji Hakkında
Batı astrolojisinde eril enerjinin elementleri ateş ve havadır. Yapmaya, yapıya, sonuca, mantığa, girişkenliğe ve katılığa odaklıdır. Bugünün toplumunda da işyerlerinde genelde eril enerji algısı daha çok rasyonel düşünme, analitik olma, yarışma, üretkenlik ve sonuç odaklı yaklaşımda pratik ve lineer modelleri barındırıyor. Bana göre ise eril enerji destekleyici, güvenilir ve öngörülebilir.
Genellikle ve muhtemelen yanlışlıkla, eril enerjinin başarı için dişil enerjiye göre çok daha önemli olduğu kabul ediliyor. Halbuki dişil enerji sezgiyi, ilhamı, duyguları, sürdürülebilirliği ve iş birliğini içinde barındırır. Olma haline, akışa, esnekliğe, dikkate, rahatlamaya ve keyfe odaklıdır.
Dişil enerjinin elementleri su ve topraktır.
Dişil enerji benim için coşkulu ve şevklidir; aynı zamanda yabani ve şekillendiricidir.
Kişisel deneyimlerimden yola çıkarak, uzun süredir müşterilerimin birçoğunun iş hayatında ve günlük hayatta eril enerjinin ağır bastığını gözlemliyorum. Bu durum yorgunluk, tatminsizlik ve mutsuzlukla sonuçlanıyor çünkü bu enerji, dişil enerjinin sahip olduğu yumuşaklık, duygusallık ve süreklilikten yoksun.
Çevrenin son durumunu, toprağın ve okyanusların yani dişil enerjilerin süregelen kirliliğini ise bu enerjilerdeki dengesizliğin bir sembolü olarak yorumluyorum.
Geriye dönüp baktığımda, yıllarımın çoğunu başkaları için çalışmakla geçirdim. Maaşımdaki artışla, terfilerle, yöneticimden gelen aferinlerle, yapabileceğimden daha fazla sorumluluk almak için motive olmuştum.
Ofis kültürü genelde; uzun, esnek olmayan ve fazla mesai ödemesi yapılmayan çalışma saatlerini kabul eden kişileri oldukça destekler. Bu bir süre idare edilebilir bir durumken, sonrasında beni halsiz, tatminsiz, yaratıcılığı körelmiş, sönük hatta iş arkadaşlarıyla yarışan biri haline getirdi.
Öğle yemeği için masamdan kalktığımda kalkan kaşları hissettiğim günleri hatırlıyorum. Halbuki yemeğimi masamda geçiştirdiğim zamanlardan çok daha yenilenmiş ve enerjik dönüyordum masama.

Peki Eril ve Dişil Enerjiyi Nasıl Dengeleyebilirim?
Önce içimize dönerek...
Daha önceden işten gelince dinlenme ve oyunla kendimi ödüllendirirdim, şimdiyse işe gitmeden önceliğim okumak ve dans etmek. Zamanla fark ettim ki tamamen dinlenmek ve eğlence ilk sırada olduğunda her şey çok daha kolay akıyor.
Doğayla iç içe geçirdiğim zaman da benim için çok önemli, bu anlamda yaşadığım yerin okyanusa ve mükemmel parklara yakın olması bana çok yardımcı oldu. Çimlerin üzerinde çıplak ayak yürüyerek toprağı, denizin derinlerine dalarak da suyu

Fotoğraf: Pixabay @Comfreak

deneyimliyorum. Böylece dişil enerjimle anında bağlantıya geçmiş oluyorum.
İşimi yürütme şeklimi düşündüğümde; enerjilerin dengesi müşterilerimin sayısını belirlemekten çok, çalışmayı istediğim ideal müşterilere odaklanmamı sağladı. Bu çok paralar kazanmak yerine, gelirime saygı duyup harcadığımın bilincinde olmama yaradı. Hala finansal hedeflerim var tabii fakat dolarlara yatırım yaparken bir taraftan da enerji değişimine olan şükran duygumu ifade ediyorum.
Bütün bunlar esnek çalışma saatlerini de beraberinde getiriyor ve bu da benim üretkenliğimi artırıyor. Kesintisiz bir hafta sonunun ardından yaratıcı bir yazma günü ilan ettiğim pazartesi geçirebiliyorum. Bu da işime başlamadan önce 'Bugün kendimi nasıl hissediyorum?' sorusundan sonra yapacaklar listesi oluşturmama olanak sağlıyor.
Mesela büyük bir atölye düzenlemenin her iki enerjiye de ihtiyacı var; eril enerjim sayesinde atölye gününe kadar plan programımı, hazırlıklarımı tamamlıyorum, atölye sonrasında kendimi dengelemek için dişil enerjim devreye giriyor ve onun eğlenceli, besleyici alanına ihtiyaç duyuyorum. En iyi ihtimaller için, içsel şarj olmak şart...
Fakat gerçekçi olmak gerekirse, eril ve dişil enerjinin bu şehvetli dansı kendimize ve yaratıcılığımıza gerçek bir sorumluluk getirir. Çünkü bu dans genelde, savunmasız olmayı, kendimize önemli sorular sormayı ve cevaplar kendi lehimize olmasa dahi adım atacak, deneyimleyecek ve bunu kabul edecek kadar cesur olmayı gerektiriyor. İpucu olarak şunu söyleyebilirim ki bunlar da büyük kişisel değişimleri, sağlamlaşmayı, esnek sınırları ve yardım isteyebiliyor olmayı beraberinde getirir.

"En iyi ihtimaller için, içsel şarj olmak şart…"

"İç dünyamızda tamamen dinlenmiş ve iyi beslenmiş olursak, dişil enerjimiz ilhamla taşmaya başlar ve dünyada eril çabalarımız için güce rehberlik eder."

Eril ve Dişil Enerjinin Dengelenmesi ve Bütünleşmesine Diğer Örnekler Neler?
Birçok müşterim için, artık işyerlerindeki problemlere karşı kendi yeni versiyonlarıyla buldukları çözümler var diyebilirim. Pek çoğu uzaktan da işlerini yürütebildiğini fark etti ve böylece terfi almak için ay boyunca ülkenin çeşitli noktalarına gitmelerine gerek kalmadı. İş arkadaşlarıyla yarışmaktan çok iş birliği içine girdiler. Hastayken izin almaya başladılar. Akşamları on dakikada hazırlanan atıştırmalıkların yerini, keyifle hazırlanan sağlıklı akşam yemekleri almaya başladı.
İçimizden gelenleri düzenli ve farkında olarak dışa vurabilmek, uzun vadeli yaratıcı bir akış sağlar. Gerçekten kendini ifade edebilmek, kişisel gelişimin temelini oluşturur.
İç dünyamızda tamamen dinlenmiş ve iyi beslenmiş olursak, dişil enerjimiz ilhamla taşmaya başlar ve dünyada eril çabalarımız için güce rehberlik eder. Fakat daha da önemlisi, bunun bizi nasıl hissettirdiğini anlamış oluruz; çünkü bu enerjiyi bedenimizde, hayatımızda deneyimlerken gerçekten eşsiziz.

Zeynep Makascı Kimdir?



1992'de Akşehir'de doğdu.
İstanbul'da yaşıyor.
Lisans eğitimini İngilizce ve Fransızca Mütercim Tercümanlık üzerine Bilkent Üniversitesi'nde tamamladı.
Serbest çevirmenlik yapıyor.
Örgütsel Psikoloji üzerine yüksek lisans yapıyor.
NLP Practititoner eğitimini tamamladı.
Yaşam ve Nefes Koçluğu yapıyor.
Psikoloji üzerine okumaktan ve yazmaktan keyif alıyor.

zeynep.makasci@metanoiadergi.com
@zeynepmakasci

KADIN OLMAK
GÜCÜNE ENGEL DEĞİL


Fotoğraf: Pixabay @astoianow

Uzunca zamandır "kadın" kelimesini kullanıyorum, kendimden, hemcinslerimden bahsederken. Hep de merak etmişimdir insanlar neden kadın demezler bunun yerine alternatif kelimeler üretirler diye. Kadın ve kız arasındaki farkı bacak arasında aramak bana hep itici gelmiştir. Kadınlığın evlilikle eşleşmesi hep çok büyük ve gereksiz gelmiştir. Kadın olmayı hep istemişimdir hem de üzerimde eğreti durmuştur.

Son 2 senedir kendi hayatımın gücü benim elimde. Son 1 senedir ise o gücü kullanmaya başladım ve insanların da o gücü farketmelerini sağlayan eğitimler veriyorum. Kadın ya da erkek olsun bu gücün farkına varmak o gücü kullanmaya başlamak için yeterli ancak kadın olduğunda o gücü kullanmamak için direnç öyle fazla ki, gücün farkına varmış olsan, o gücü kullanmaya başlasan ve hatta artık birilerine öğretiyor bile olsan, kadınlık seni bir yerden yakalayıp, kabuğuna çekmeye çalışıyor.
Bu topraklarda, aslında dünyanın neresinde olursak olalım, kadın olarak dünyaya gelmek, bu yolculuğa bizleri 1-0 geride başlatıyor. Aslında tabii ki böyle bir şey yok. Ancak bizi yetiştirenlerin öğrendiği şey bu. Bize öğretilen şey de bu ve bizi bir çok çıkmaza sokan da bu.
Yani şunu söylemek istiyorum. Eğer kadınsan gücünü kullanmamayı öğreniyoruz toplumdan. Sadece annemizin ya da ailemizdeki kadınların bize verdiği izlenimle değil, toplumun bize her yerden verdiği mesaj bu.

Uzun zamandır anneme öfkeliydim. İçten içe. Öfkemi kabul etmeden, haykıramadan öfkeliydim. Tam olarak ne olduğunu bilmeden öfkeliydim. Geçenlerde Aamir Khan'in Secret Super Star filmini izledim. Boğazıma öyle düğümler takıldı ki. Düşünceler, nedenler, kızgınlıklar, öfkeler bir bir döküldü. Sinemadan çıkıp eve doğru yürürken, filmde kendime ve anneme dair çok şey bulduğumu farkettim ve yürüken bulduğum bu şeyleri birleştirdim.
Anneme olan öfkem, kadın olduğu için insan olmanın verdiği gücü kullanmıyor oluşu ve bizi de kullanmamaya yönelik yetiştirmiş olmasıymış. Sırf kadın diye, yapabileceği bir çok şeyden vazgeçmiş olması, bizi de bu şekilde yetiştirmesine öfkem varmış.



"Kadın olmak insan olmanın verdiği gücü kullanmak için engel değil. Aksine, bu gücü kullanmak için harika bir kanal."

Bir şeyi bilmeden yapmanın günahı yoktur derler. Annem de böyle öğrendiği için böyle öğretiyor olması çok doğal. Ona olan öfkemi açığa çıkardığım ve kaynağını bulduğum için öncelikle çok şükrettim. Annemi sevmeye başladım. Tekrar sevmeye değil, gerçekten sevmeye. Bu özgürleşmeden sonra, onunla yüzyüze konuşma fırsatı yakaladım-farklı şehirlerde yaşadığımızdan, İstanbul'a gelmeleri bu farkındalığın üzerine iyi oldu. Konuştum. Beni %100 anladı mı? Tabii ki hayır. %100 değişti mi? Tabi ki hayır. %100 onayladı mı? Tabii ki hayır. Ancak şu oldu. İletişim ritmimizin rengi değişti. Henüz, kendi adıma, istediğim renkte olmasa da o rengin tonuna döndü. Bu ton, açılacak, koyulaşacak ve bir gün tam da istediğimiz tonda hem bana hem anneme hizmet edecek biliyorum. Koçluk ve psikoloji eğitimlerine kendimi vermemin sebebi, hem sahip olduğum bu cinsel kimliği kabul edip hem de gücümü elime almaktı. Harika bir farkındalıkla artık mesleğim dediğim bu işe beni hazırladığı için kadın kimliğime, insanlığıma ve gücüme tekrar teşekkür ediyorum. Unutmayın. Kadın olmak insan olmanın verdiği gücü kullanmak için engel değil. Aksine, bu gücü kullanmak için harika bir kanal.

Bu konuyla ilgili farkındalıklarım, şaşkınlıklarım, çözülmelerim oldukça fazla. İçimden taşıyor. Sadece yazıya dökmekte biraz zorlanıyorum bu aralar ancak bunu çok rahat bir alandan anlatmaya ve paylaşmaya niyet ediyorum. Sahip olduğum tüm güçle...

Merver Erdem Kimdir?

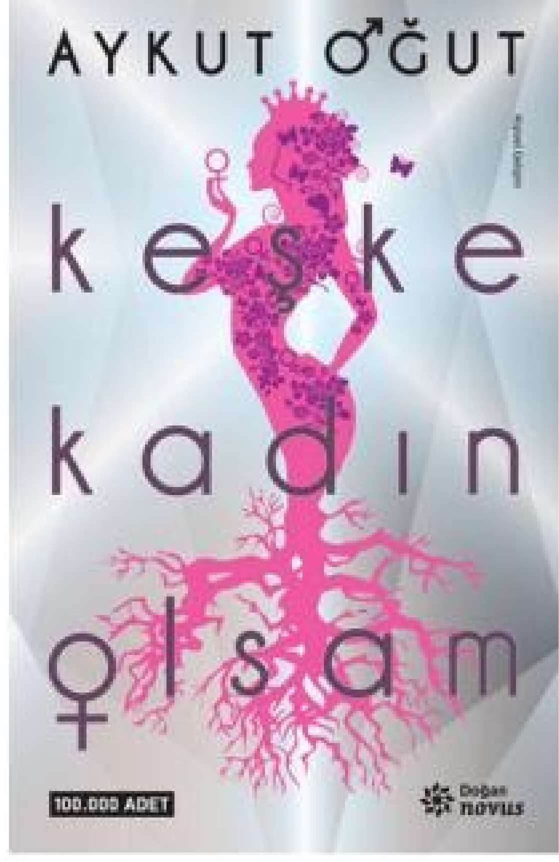


1984'de Amasya'da doğdu.
Ankara'da İşletme Lisansı,
İstanbul'da Pazarlama Yüksek Lisansı yaptı.
"Ben ne istiyorum?" sorusunu kendine sorduğunda 30 yaşındaydı.
Her şeyi olduğu yere bıraktı.
Kendini tanımaya, ne istediğini bulmaya odaklandı.
Metanoia Dergi'yi kurdu.
Yaşam koçluğu yaparak insanların hayatına misafir oluyor,
Klinik Psikoloji eğitimi alıyor.
Okumaktan, yazmaktan, izlemekten, anlatmaktan ve dinlemekten keyif alıyor.

merver.erdem@metanoiadergi.com

@merverenerdem

KİTAP ÖNERİLERİ



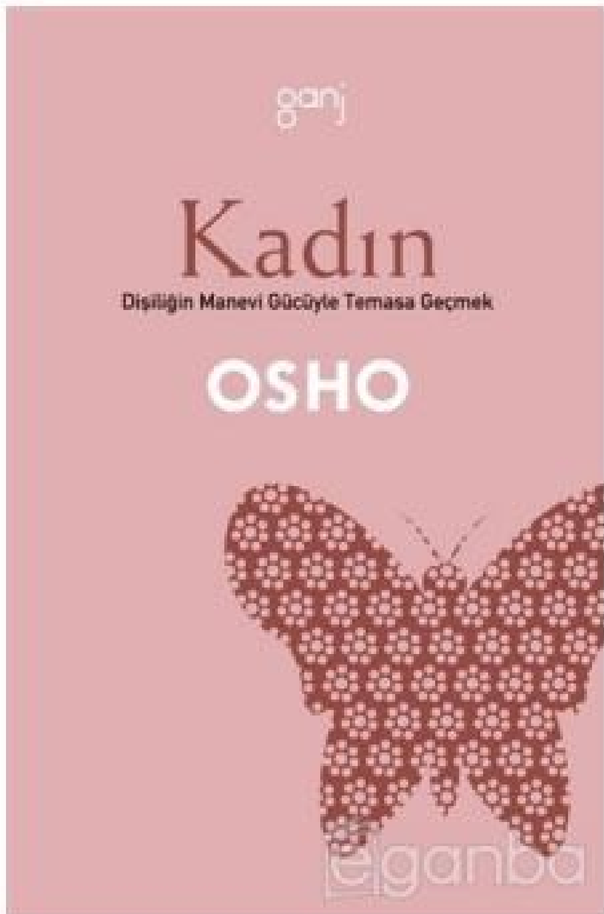
KEŞKE KADIN OLSAM
AYKUT OĞUT

Anaerkil topluluklardan ataerkil topluluklara döndüğümüzü biliyor muydunuz? Yoksa erkek egemen toplumun doğuştan bir meziyet olduğunu mu düşünüyorsunuz? Evrenden Torpilim Var kitabının yazarı Aykut Oğut'un kaleme aldığı Keşke Kadın Olsam, bir erkeğin bakış açısından anlatılıyor. Kadınsanız, kitabın son sayfasını bitirdiğinizde, ağzınızdan istemsizce "iyi ki kadınım" sözcükleri dökülecek, erkekseniz, kitabının adının neden "keşke" diye başladığını anlayacaksınız.



KURTLARLA KOŞAN KADINLAR
CLARISSA P. ENTES

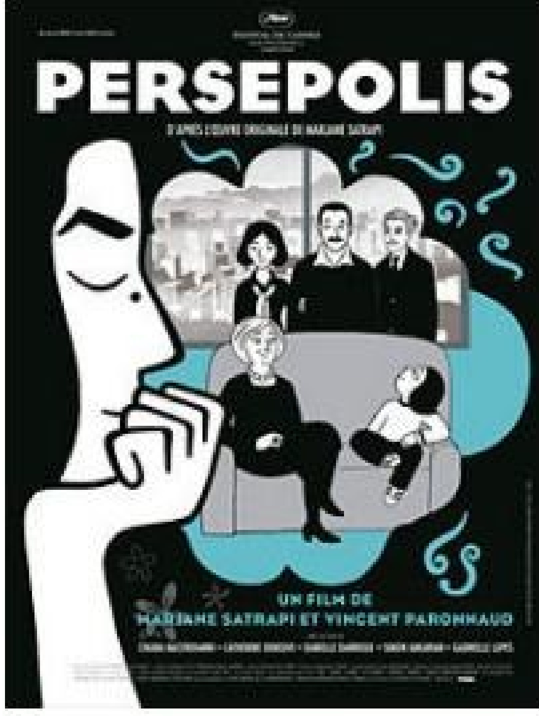
Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabının yazarı aynı zamanda bir Psikoanalist olan Clarissa P. Entes, kadınların yapması gereken şeyin içlerindeki doğal sesi keşfetmek olduğunu söylüyor ve kadınların içlerinde yatan güç ve yaratıcılığın kurtların doğal yabanıllığında yattığı savını öne sürüyor. 20 yılı aşan bir sürede yazılan, 16 öykü ve kapsamlı analizlerini içeren kitabın bir çok dilde de çevirisi var. Okuma gruplarında geniş yer bulan bu ruhunuzu doyurucu kitap, dişil kimliğinizi, iç güdülerinizi nerede nasıl kaybetmiş olabileceğinizi ve aynı zamanda nasıl kazanabileceğinizi size öykülerle anlatıyor. Okuduğunuzda mutlaka kendinize ait bir öykü bulabilirsiniz.



KADIN
OSHO

Osho'nun kitapları bir sözlük niteliğinde. Bu kitabında ise derin tarifler için "kadın" ı seçmiş. Kolay dili, aynı şeyi anlatmak için kullandığı farklı örnekleri, basit bakış açısı ve derin anlamları ile altını bolca çizeceğiniz, daha okurken kendinizle ilgili onlarca karar alacağınız, keyifli bir kitap.

FİLM ÖNERİLERİ



PERSEPOLIS

Persepolis İran'ın monarşi yönetiminden şeriat yönetimine geçişini anlatan, bir animasyon. Filmde, genel olarak toplumun yasaklanmalarının yanında, kadınların özgürlüklerinin ellerinden nasıl alındığını da izliyoruz. Ve ister istemez filmin içine giriyor ve "böyle bir şey olsa ne yapardım?" demekten kendimizi alamıyoruz.



DIREN

Şimdilerde, insan ve kadın hakkı denildiğinde ilk akla gelen yerler Avrupa ülkeleri olsa da bu film bize bunun hiç de böyle olmadığını yaşanmış bir olay üzerinden anlatıyor. Kadınların seçme ve seçilme hakkının olmadığı-ve hatta- hiç bir haklarının bulunmadığı zamanın İngilteresinde, örgütlenen ve haklarını arayan kadınların mücadelesini anlatıyor. Her kadının izlemesi, bilmesi gereken, belgesel niteliğindeki filmlerden.



THE STORY OF DIANA

The Story Of Diana, Prenses Diana'nın hayatını konu alan bir belgesel. Belgesel ile tüm dünyada sevenleri olan bu kadını daha yakından tanımak, zaman zaman dişil zama zaman eril enerjisine nasıl sahip çıktığını gözlemlemek mümkün.
Eril ve dişil enerjiyi dengelemek, Diana gibi parlamak demek. Diana, bu dengeye en güzel örnek.

KİTAP OKUMAYA
FİLM İZLEMEYE
BAYILIYORSAN

KİŞİSEL GELİŞİM İLE
İLGİLENİYORSAN

SORGULUYOR,
KENDİ DOĞRUNU BULUYOR VE
KENDİ YOLUNDA
İLERLİYORSAN

HAYATINDA “ŞUNU DEĞİŞTİRDİM"
BENDEN ÖĞRENİLECEK
ŞEYLER VAR DİYORSAN...

SEN DE YAZ!

Son okuduğun kitabın
sana verdiği mesajı
400 kelime ile anlat.
Yazdığın yazıyı info@metanoiadergi.com'a gönder,
gelecek sayımızda bizimle ol!

